

2016/2017 MEZ VI 22.-26.KW	Montag Stadion 18:00 - 20:00 Uhr	Dienstag Krafraum 18:00 - 20:00 Uhr	Mittwoch Stadion 18:00 - 20:00 Uhr	Donnerstag Stadion 18:00 - 20:00 Uhr	Freitag Krafraum 18:00 - 20:00 Uhr	Samstag Stadion 10:00 - 12:00 Uhr
Patrizia	10 min Stabis 10 min Wurfstabis 3 10 m fliegend 4x5 Fußgelenksprünge 2x5 Sprünge beidb. auf Zeit 3x5 Sprünge beidb. rückw. 4 3,5 kg Stand 8 3,5 kg spezial 12 3,5 kg Angleiten 8 3 kg rückwärts 200 Seilsprünge 10 min Ausdehnen	5 3 3 1 Reißen 5 3 3 1 Bankdruck 5 3 3 1 KB vorne tief 3x4 Radcliffs 5 3 3 2 Ausstoß 2x5 Zug Hüfte 3x5 KH-Stoß liegend 10 min Slingtrainer	10 min Lauf-ABC <i>Transformationstraining 2</i> 6 Standstoß 4,5 kg 6 Übung 4 4,5 kg 6 Spezialstoß 4,5 kg 10 min Imitationen Kugel 12 Angleiten 4,5 kg je 8 x Schock vorw./rück 5 kg 4x 3er Hop re/li/beidb. 5x 3er Hürdensteig	10 min Koordination 10 min Kugel-Imis 12 Stöße nach unten 6 Frontalstöße 4 kg 12 Angleiten 4 kg je 6 x Schock vorw./rück 4 kg 4 x 30 m Startblock 10x Schlußsprung horizontal 3 x 5 reaktive Sprünge 3 x 5 reaktive Fußg. mit Weste	Max.-Kraft 5 3 3 1 Umsetzen 5 3 3 1 Bankdruck 5 3 3 1 KB hinten tief 3x4 Radcliffs 5 3 3 2 Ausstoß 2x5 Zug Hüfte 3x5 KH-Stoß liegend 3x5 Ausstoß Langhantel	10 min Lauf- /Sprint-ABC 15 min Hürdenprogramm <i>Transformationstraining 1</i> 6 Standstoß 4 kg 6 Spezial 4 kg 6 Rücksetzer 4 kg 10 min Imitationen (Ferse) 12 Angleiten 4 kg 5x 3er Hürdensteig 4x5 reaktive Fußgelenk
				Freitag vormittag 3 30 m fliegend 10 Schlußsprung vertikal 10 Schlußsprung horizontal 10 Scherbakis 15 min Stabis / Slingtrainer		Samstag Stadion 13:00 - 15:00 Uhr 6 Kugel frontal 5 kg 6 Kugel Stand 5 kg je 6x Schock vorw./rück 4 kg 12 Kugel 5 kg Angleiten 3 10 m Sprint Startblock je 3x 3er Hop re/li/beidb. 3 x 5 reaktive Sprünge 200 Seilsprünge 10 min Ausdehnen

Wochenende	Sa	So
22. KW	Training	FREI
23. KW	FREI	TL
24. KW	HM U 20	FREI
25. KW	HM F	FREI
26. KW	U 20-Gala	SDM F